

Hambúrgueres de feijão preto de baixo índice glicêmico com molho chipotle defumado

Hambúrgueres de feijão preto ricos em proteína com grãos integrais cheios de fibras ajudam a manter o açúcar no sangue estável enquanto entregam sabores intensos e defumados em cada mordida.

Preparação: 25 min

Cozedura: 75 min

Total: 100 min

Porções: 6

GL 27.8 / GI 38

Ingredientes

- Low GI legume, excellent fiber source

feijão preto seco, catado e lavado, deixado de molho durante a noite
- água para cozinhar os feijões
- folha de louro
- Low GI, rich in lycopene

tomates italianos, descascados e sem sementes, cortados em cubos
- Low GI vegetable

cebola amarela, picada
- May help regulate blood sugar

dentes de alho, picados
- Concentrated tomato flavor

extrato de tomate
- Vinegar may improve insulin sensitivity

defumado
vinagre de vinho

Capsaicin may boost metabolism pimenta chipotle em molho adobo, picada

Anti-inflammatory spice cominho em pó

sal

Heart-healthy fat óleo de canola

Low GI, high in vitamin C pimentão vermelho, sem sementes e picado

Medium GI whole grain, adds texture arroz integral cozido

Healthy fats slow glucose absorption nozes-pecã, picadas

Low GI allium cebolinha verde, cortada em fatias finas

Protein binder, minimal glycemic impact ovo, levemente batido

Choose 100% whole grain for lower GI farinha de rosca integral fresca

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun pães de hambúrguer integrais

Eat first to slow glucose absorption fatias de tomate

Raw onion adds crunch and nutrients fatias de cebola roxa

Non-starchy vegetable, eat first folhas de alface lisa, cortadas ao meio

Instruções

Step 1

Coloque o feijão preto escorrido e deixado de molho em uma panela grande com 3 xícaras de água e a folha de louro. Leve para ferver vigorosamente em fogo alto, depois reduza o fogo para baixo e tampe a panela parcialmente. Deixe cozinhar em fogo brando por 60 a 70 minutos até que os feijões estejam completamente macios e cremosos por dentro. Escorra bem em uma peneira e remova a folha de louro.

Step 2

Enquanto os feijões cozinham, prepare o molho chipotle defumado. Combine os tomates cortados em cubos, metade da cebola amarela picada, metade do alho picado, extrato de tomate, vinagre de vinho, pimenta chipotle picada, 3/4 de colher de chá de cominho e 1/4 de colher de chá de sal em uma panela pequena. Leve para ferver em fogo médio-alto, depois reduza para médio e deixe cozinhar descoberto por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a mistura engrosse em um molho encorpado. Retire do fogo e deixe esfriar completamente.

Step 3

Aqueça 1/2 colher de sopa de óleo de canola em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola amarela picada restante e cozinhe por 4 minutos até amolecer e ficar translúcida. Adicione o pimentão vermelho picado e o alho picado restante, cozinhando por mais 3 minutos até que os vegetais comecem a amolecer. Tempere com 1/4 de colher de chá de sal, transfira para uma tigela e deixe esfriar. Mantenha a frigideira por perto para usar depois.

Step 4

Em um processador de alimentos, combine o feijão preto escorrido, a mistura de cebola e pimentão resfriada, arroz integral cozido, nozes-pecã picadas, cebolinha verde fatiada e a colher de chá restante de cominho. Pulse 8-10 vezes até que a mistura fique grosseiramente triturada mas ainda tenha alguma textura — evite processar demais até virar uma pasta. Transfira para uma tigela grande e incorpore delicadamente o ovo batido e a farinha de rosca integral até apenas combinar.

Step 5

Divida a mistura do hambúrguer em 6 porções iguais e modele cada uma em um hambúrguer de aproximadamente 2 cm de espessura e 10 cm de diâmetro. Use as mãos úmidas para evitar que grude e criar bordas lisas. Coloque os hambúrgueres em um prato e leve à geladeira por 10 minutos para ajudá-los a manter a forma durante o cozimento.

Step 6

Aqueça a colher de sopa restante de óleo de canola na mesma frigideira em fogo médio-alto. Quando o óleo estiver brilhante, adicione cuidadosamente os hambúrgueres, trabalhando em lotes se necessário para evitar amontoar. Cozinhe por 4-5 minutos no primeiro lado até formar uma crosta dourada, depois vire delicadamente e cozinhe por mais 3-4 minutos até logifoodcoach.com/recipes/hambúrgueres-de-feijão-preto-de-baixo-índice-glicêmico-com-molho-chipotle-defumado aquecer completamente e ficar bem dourado dos dois lados.

Step 7

Para montar visando o controle ideal do açúcar no sangue, coloque a parte de baixo do pão em cada prato e cubra primeiro com meia folha de alface e uma fatia de tomate. Adicione o hambúrguer de feijão preto quente, depois uma fatia de cebola roxa e uma generosa colherada do molho chipotle. Finalize com a parte de cima do pão e sirva imediatamente enquanto os hambúrgueres estão quentes e crocantes por fora.